

# 令和4年10月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>3日</b> サブジ とりにく のガーリックパンこやき ごはん ちゅうかどんぶり(ク) エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 2.8. 7g 中 7.33kcal 3.4. 0g 赤 とりにく なまクリーム 黄 あぶら さとう でんぶん こめ バター 緑 しょうが しいたけ きくらげ はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく パセリ きりぼしだいこん キャベツ	<b>4日</b> ポイルやさい たいのこみあげ もちむぎ ごはん さつまいも みそしる エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 2.5. 2g 中 7.81kcal 3.0. 7g 赤 ぎゅうにゅう みそ わかめ とうふ 黄 こめ もちむぎ さつまいも あぶら ねぎ たまねぎ パセリ にんじん キャベツ	<b>5日</b> こんぶサラダ だいずいりこ ごはん じゃがいもの ペーコンに エネルギー たんぱく質 小 5.81kcal 2.0. 1g 中 7.47kcal 2.4. 8g 赤 ぎゅうにゅう ベーコン にぼし 黄 こめ こんにゃく じゃがいも あぶら ごまあぶら にんじん たまねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ	<b>6日 行事食…秋まつり(松山酢)</b> キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやまずし すまじる エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 2.1. 7g 中 7.42kcal 2.6. 6g 赤 ぎゅうにゅう たい わかめ とりにく 黄 こめ さとう ごま 緑 しいたけ れんこん ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん えのきたけ	<b>7日</b> すぶた ひめむぎパン ちゅうか スープ エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 2.9. 0g 中 7.79kcal 3.6. 0g 赤 ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく 黄 パン ごまあぶら じゃがいも あぶら 緑 ねぎ たけのこ しょうが
<b>10日</b> <b>スポーツの日</b>				
<b>11日</b> ごまあえ きのこごはん さといもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 5.74kcal 2.6. 0g 中 7.32kcal 3.2. 4g 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりにく 黄 こめ あぶら でんぶん さとう さといも 緑 にんじん しめじ しいたけ えだまめ たまねぎ だいこん こまつな キャベツ	<b>12日</b> ナムル ぎょうざ 小1こ 中2こ ごはん みそ ラーメン エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 2.1. 5g 中 7.56kcal 2.7. 9g 赤 ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく 黄 こめ あぶら ちゅうか さとう さといも 緑 にんじん もやし ねぎ にんにく たら キャベツ たまねぎ しいたけ だいこん こまつな たけのこ	<b>13日</b> そくせきづけ のり まめてつじこてん ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 5.64kcal 2.1. 9g 中 7.33kcal 2.7. 1g 赤 ぎゅうにゅう たまご ひじき じゃこすりみ 黄 こめ でんぶん じゃがいも あぶら こむぎ 緑 たまねぎ しいたけ だいこん にんじん えだまめ キャベツ たくあん	<b>14日</b> ドレッシング サラダ ごとうパン キャロット スープ ピザふうポテト エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.4. 8g 中 7.52kcal 2.9. 3g 赤 ぎゅうにゅう とうにゅう ペーコン チーズ 黄 パン くるごとう じゃがいも パン マヨネーズ 緑 にんじん パセリ たまねぎ コーン キャベツ こまつな きゅうり	
<b>17日</b> ごまあえ とりにくのてりやき ごはん だんご じる エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 2.7. 2g 中 7.49kcal 3.2. 6g 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく (小)にぼし (中)のり 黄 こめ さといも すいとん さとう ごま 緑 だいこん にんじん しょうが こまつな キャベツ	<b>18日</b> くるみ なつとう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 5.77kcal 2.2. 9g 中 7.24kcal 2.7. 1g 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう 黄 こめ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら 緑 にんじん グリーンピース たまねぎ ほうれんそう キャベツ	<b>19日</b> コーン サラダ スイートポテトパン やさいスープ いかのてんぷら エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 2.8. 5g 中 7.29kcal 3.5. 4g 赤 ぎゅうにゅう とりにく とりにく いかに 黄 パン さつまいも さとう じゃがいも こむぎ 緑 パセリ セロリ レタス にんじん たまねぎ しょうが きゅうり	<b>20日 味めぐり…愛媛県</b> くりとえびの かきあげ ひじきめし ほうちょう汁 エネルギー たんぱく質 小 6.69kcal 2.3. 7g 中 8.27kcal 2.8. 5g 赤 ぎゅうにゅう ひじき とりにく えび ひらたけ かまぼこ 黄 こめ くり くるごとう さとう さといも あぶら こむぎ こめ 緑 えだまめ しいたけ にんじん ねぎ はくさい ごぼう	<b>21日</b> チリコンカン パン たまごスープ りんご エネルギー たんぱく質 小 5.79kcal 2.8. 9g 中 7.21kcal 3.5. 9g 赤 ぎゅうにゅう ペーコン たまご だいず 黄 パン あぶら 緑 にんじん セロリ ほうれんそう たまねぎ にんにく トマト りんご
<b>24日</b> ゆかりあえ 「りょう」てくばる こいわしの あまずし ごはん ぶたにくとじゃがいもの なんぼんに エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 2.3. 8g 中 7.85kcal 2.8. 9g 赤 ぎゅうにゅう みそ ぶたにく いわし 黄 こめ こんにゃく あぶら さとう でんぶん えだまめ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ しそ	<b>25日 旬…さけフライ</b> あまずづけ さけフライ くりり たきこみごはん とうふじる エネルギー たんぱく質 小 5.62kcal 2.2. 9g 中 7.15kcal 2.8. 0g 赤 ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ 黄 こめ くり こんにゃく さとう こむぎ 緑 えだまめ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	<b>26日</b> ぶどうゼリー ホキの カラフルいため ごはん きのこ スープ エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.4. 4g 中 7.76kcal 3.0. 1g 赤 ぎゅうにゅう ペーコン ホキ だいず 黄 こめ ごまあぶら でんぶん さとう あぶら 緑 にんじん たまねぎ しいたけ エリンギ コーン えだまめ	<b>27日</b> ごまドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎごはん あきのカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6.56kcal 2.6. 1g 中 8.47kcal 3.1. 5g 赤 ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト 黄 こめ さとう ごま もちむぎ くるごとう あぶら さつまいも 緑 にんにく しめじ にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ こまつな	<b>28日</b> フレンチ サラダ パン きのこ スパゲティ なし エネルギー たんぱく質 小 5.65kcal 2.4. 4g 中 7.16kcal 3.0. 4g 赤 ぎゅうにゅう いか ペーコン 黄 パン スパゲティ あぶら さとう 緑 エリンギ キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん パセリ にんにく
<b>31日</b> すもの さばのみそに ごはん こうやどうふの たまごとし エネルギー たんぱく質 小 6.48kcal 2.6. 3g 中 8.12kcal 3.1. 9g 赤 ぎゅうにゅう たまご さば あげ みそ こうやどうふ わかめ 黄 こめ さとう じゃがいも こめ 緑 しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	<b>旬の魚・野菜・果物</b>  さけ くり さといも さつまいも だいこんぼ			

**味めぐり【愛媛県】**

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。

『ひじき飯』に使われている「松山ひじき」は、松山農林水産物ブランドに認定されており、シャキシャキとした食感が特長です。

『ほうちょう汁』は、宇和島市の遊子地区に伝わる郷土料理です。魚でとった出汁に、包丁で切ったうどんを入れて煮込みます。



松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(中南米) いわし(鹿児島) 鮭(北海道) さば(日本) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道) 里芋(愛媛) 栗(日本) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(東北地方) さつま芋(徳島・熊本・鹿児島・茨城・千葉) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本・山口・岩手) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・栃木・群馬・茨城) ほうれん草(長野・岐阜・北海道・愛媛・徳島・福岡・栃木) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・茨城) たまねぎ(北海道) レタス(長野・群馬) にんじん(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) 梨(大分・福岡・熊本) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡) しいたけ(日本) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) きくらげ(松山)

※ (小)は小学校のみ、(中)は中学校のみ使用する食品を記載しています。  
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】  
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】  
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】  
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(1訂)に基づいて算出しています。

味めぐり…日本の味めぐり献立  
 旬…旬の食材を生かした献立

※ 週に1回程度みかんジュースが付きまます。  
 ※ 食材の都合で献立を変更することがあります。  
 ※ 保護者の皆様へ…食物アレルギーなどの心配のある方は、献立(材料)の確認をしてください。また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>

使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」



<松山市HP>